



# Trainingsprogramm des 1. DJC (Stand: 14. Mai 2018)



## Jūdō

*Judo für Schüler U8 (Jahrgänge 2010-2012):*

montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule
dienstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
mittwochs	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Liebfrauenschule

---

*Judo für Schüler U12 (Jahrgänge 2006-2009):*

montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule
dienstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
mittwochs	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Liebfrauenschule

---

*Judo für Jugendliche U15 (Jahrgänge 2003-2005):*

montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule
mittwochs	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Hellerhofschule

Weitere Termine für die U15 untenstehend!

---

*Judo-Frauentraining für Jugendliche U15 und U18 sowie Erwachsene:*

dienstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
freitags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule

---

*Judo-Kata-Training für Jugendliche U15 und U18 sowie Erwachsene:*

dienstags (nur an jedem ersten Dienstag im Monat und nicht während der Schulferien!)	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Hellerhofschule
mittwochs	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	20 Uhr bis 21 Uhr 30	Liebfrauenschule

---

*Judo-Prüfungsvorbereitung für Jugendliche U18 und Erwachsene (8.-1. Kyu, 1. Dan)*

donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
-------------	-------------------------	---------------------

---

*Krafttraining für Jugendliche U18 und Erwachsene:*

montags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr	Ludwig-Börne-Schule
---------	----------------------	---------------------

---

*Judo für Jugendliche U18 und Erwachsene:*

montags	18 Uhr 30 bis 20 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
dienstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Hellerhofschule
mittwochs (Anfänger)	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
mittwochs (Fortgeschrittene)	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags	17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
donnerstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule
freitags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Ludwig-Börne-Schule

---

Auskunft: Simon Blaheta (Schüler- und Jugendwart sowie Sportwart für Judo), 01 76 / 43 64 29 17, [simon\\_blaheta@web.de](mailto:simon_blaheta@web.de).

## Alterseinteilungen im Jūdō

Der 1. DJC nimmt für Jūdō Kinder ab dem Alter von sechs Jahren (im Einzelfall bereits ab fünf Jahren) auf. Es werden — nach den Geburtsjahrgängen — folgende Altersklassen unterschieden:

- U8: 5-7 Jahre
- U12: 8-11 Jahre
- U15: 12-14 Jahre
- U18: 15-17 Jahre
- Erwachsene (ab 18 Jahren).

Erwachsenen Vereinsmitgliedern (mit Ausnahme der vom Vorstand eingesetzten Übungsleiterinnen und Übungsleiter) ist die Teilnahme an ausschließlich für jüngere Altersklassen ausgewiesenen Trainingseinheiten nicht gestattet.

---

### Karate

montags	20 Uhr / 20 Uhr 30 bis 22 Uhr	Hellerhofschule
mittwochs (Freies Üben)	19 Uhr bis 20 Uhr	Hellerhofschule
mittwochs	20 Uhr bis 22 Uhr	Hellerhofschule

Auskunft: *Thomas Daum* (Übungsleiter für Karate), Tel.: 0 69 / 97 78 57 91, [ThomasDaum@gmx.de](mailto:ThomasDaum@gmx.de).

---

### Kendō

#### Anfänger und Kata

montags	19 Uhr bis 19 Uhr 45	Gutenbergschule
donnerstags	19 Uhr bis 19 Uhr 45	Hellerhofschule

#### Rüstungsträger und Fortgeschrittene

montags	19 Uhr 45 bis 21 Uhr 30	Gutenbergschule
donnerstags	19 Uhr 45 bis 21 Uhr 30	Hellerhofschule
freitags	19 Uhr bis 21 Uhr 30	Gutenbergschule

Auskunft: *Dr. Moritz Pohl* (Sportwart für Kendō), [moritz\\_pohl@web.de](mailto:moritz_pohl@web.de).

---

## Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)

montags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
mittwochs	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
donnerstags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule
freitags	19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30	Fürstenbergerschule

Auskunft: *Eike Kujaw* (Abteilungsleiter und Übungsleiter für Ninjutsu), Tel.: 01 77 / 4 30 04 91, [Eike@Kujaw.de](mailto:Eike@Kujaw.de)

Das Mindestalter für alle Ninjutsu-Termine beträgt 14 Jahre.

---

### *Übungsstätten des 1. DJC:*

- *Fürstenbergerschule*, Eschersheimer Landstraße 96, 60322 Frankfurt am Main (U1-U3: Holzhausenstraße): Jūdō, Ninjutsu.
- *Gutenbergschule*, Turnhalle, Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt am Main: Kendō.
- *Hellerbofschule*, obere Halle, Idsteiner Straße 47, 60326 Frankfurt am Main: Jūdō, Karate, Kendo (S3, S4, S5, S6: Galluswarte; Straßenbahnlinien 11 und 21: Schwalbacher Straße; Bus 52: DB-Zentrale).
- *Liebfrauenschule*, Schäfergasse 23, 60313 Frankfurt am Main (in der Nähe der Konstablerwache): Jūdō; Kendo.
- *Ludwig-Börne-Schule*, Lange Straße 36, 60311 Frankfurt am Main (neben dem Einwohnermeldeamt; Konstablerwache; S1-S6, S8-S9; U4-U7; Straßenbahnlinien 12 und 18, außerdem 11 und 14 (Allerheiligentor); Buslinien 30, 36 (Konstablerwache) und 31 (Allerheiligentor): Parkhaus am Gericht, Einfahrt über die Klapperfeldstraße): Jūdō.

Während der Schulferien und an Feiertagen finden grundsätzlich keine Übungseinheiten statt. Sofern ein Ferienbetrieb eingerichtet wird, werden die Mitglieder bezüglich der Zeiten und Orte in Kenntnis gesetzt.

## Budo-Sportarten im 1. DJC

Der 1. DJC (1. Deutsche Judo-Club) ist der älteste Judo- und Budo-Club Deutschlands; er wurde am 10. Oktober 1922 als Deutscher Jiu Jitsu Club in Frankfurt am Main im Café Hauptwache gegründet. Der Verein war die Wiege des Budosports in Deutschland und ist der zweitälteste Judoverein Europas. Als erster Verein Deutschlands hat der 1. DJC japanisches Kōdōkan-Jūdō aus England übernommen und in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts durch seine Frankfurter Sommerschulen in Deutschland bekannt gemacht und verbreitet. Die erste Internationale Sommerschule des 1. DJC (7.-12. 8. 1932) gilt als 'Geburtsstunde des deutschen Jūdō'. Heute bietet der 1. DJC ein großes Breitensportangebot in vier Kampfsportarten (Jūdō, Karate, Kendo und Ninjutsu) sowie leistungsorientiertes Wettkampftraining in Jūdō und Kendo an.

\*\*\*

*Jūdō* (gesprochen «dschūdō») bedeutet «der sanfte Weg» und beinhaltet eine intensive Fallschule, Würfe, Hebel, Würgegriffe und Festhaltetechniken. Es eignet sich vorzüglich als Breitensport und zur allgemeinen Körpererächtigung. Aber auch als Leistungssport kann Jūdō als Einzel- oder Mannschafts- bzw. Frauschafts-sportart betrieben werden. Im Mittelpunkt unseres Jūdō-Trainings steht die Freude am gesunden und gesundheitserhaltenden Jūdōsport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

\*\*\*

*Karate* beinhaltet Schock- und Greiftechniken sowie Schlag-, Stoß- und Trittechniken und ist eine wirkungsvolle Selbstverteidigung.

\*\*\*

*Kendō*, der Weg des Schwertes, ist aus der Kriegskunst der japanischen Samurai entstanden. Für den Unterricht ist eine spezielle Kendō-Rüstung erforderlich. Anfänger können zunächst in Rüstungen des Vereins trainieren.

\*\*\*

*Ninjutsu* ist eine über 800 Jahre alte japanische Kampfkunst, die durch ihre Vielseitigkeit dem Ausübenden zahlreiche Trainingsmöglichkeiten bietet. Nicht nur die waffenlose Selbstverteidigung, sondern auch der Umgang mit allen Arten von traditionellen wie modernen Waffen ermöglicht eine wirksame Verteidigung gegen Angreifer. *Ninjutsu* demonstriert, wie körperliche Gewalt durch Gewandtheit und geistige Beweglichkeit überwunden wird. Das Training findet gemäß den Richtlinien des Bujinkan Hombu Dojo (Japan) statt.

[www.1djc.de](http://www.1djc.de)